

## 路德會呂明才中學通函

本校於 2023 年與成都市龍泉驛區青苗國際雙語學校締結為姊妹學校，為增進兩地學生溝通交流，加深兩地文化認識。本校計劃於 2025 年 4 月舉辦「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」。有關詳情臚列如下，敬請 台端垂注。

此致  
貴家長



校長 馬玉娟謹啟

二零二五年四月一日

「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」活動詳情

- 一、主辦單位：學與教組
- 二、活動日期：2025 年 4 月 9 日（三）至 4 月 13 日（日）
- 三、地點：四川成都
- 四、參加活動之學生人數：20 人
- 五、隨隊老師：何鳳雯老師及黃耀全老師
- 六、承辦機構：愛達旅遊有限公司
- 七、交通工具：飛機、旅遊巴（當地）
- 八、集合時間：2025 年 4 月 9 日（三） 上午 10 時 30 分
- 九、集合地點：香港國際機場 T1 客運大樓 J 區
- 十、航班資料：

| 出發日期                   | 航班編號  | 路線          | 出發時間/<br>到達時間 | 集合時間/<br>解散時間                       |
|------------------------|-------|-------------|---------------|-------------------------------------|
| 2025 年 4 月 9 日<br>(三)  | CA412 | 香港 → 四川天府機場 | 13:40 → 16:10 | 上午 10:30<br>(香港國際機場 T1<br>客運大樓 J 區) |
| 2025 年 4 月 13<br>日 (日) | CA427 | 四川天府機場 → 香港 | 13:15 → 15:55 | 約下午 17:00<br>(香港國際機場接<br>機大堂)       |

- 十一、行程：請參閱後頁附件
- 十二、團費：港幣 6630 元（費用已包括參訪活動、膳食、住宿、交通，以及基本的團體綜合旅遊保險等開支。）
 

\*團費並不包括旅行證件及簽證費、額外行程、活動之交通費及入場費用。
- 十三、注意事項：
  - i. 團費之中已包括一般旅遊保險（中國太平洋保險（香港）有限公司 中國太平旅遊寶—中國計劃）。家長也可因應個人需要購買額外的個人綜合旅遊保險，以應對突發事件，例如：縮短旅程、行李及個人物品損失等。
  - ii. 凡入選考察團之學生，一經回覆報名，屆時必須參加。如無故退出考察團的學生須支付因退團而產

生的額外費用。若時間太倉促，未有學生替補，該名臨時退出的學生不會獲發還已交的費用，教育局亦可能撤銷對該學生的資助，該學生因而須支付額外的退團費用。只在特殊情況下，如學生患病（須具醫生證明書）或因其他重要事故而不能如期隨隊出發，教育局才會考慮不撤銷對該學生的資助，敬請留意。

- iii. 參加學生必須出席考察團簡介會及完成是次考察的課業／感言／簡報／研習報告。
- iv. 如參加者在出發前已感身體不適，學校或領隊會勸喻參加者考慮自身的健康狀況，並諮詢醫生意見，切勿勉強成行。
- v. 如有食物敏感、藥物敏感或需長期服用藥物之學生，請盡早通知相關老師以作安排。
- vi. 學校會向參加者收取有關證件副本。收集的個人資料絕對保密，只會用作是次考察團行程所用。學校將會在活動完結後銷毀所有資料。
- vii. 參加者須自行支付當地個人消費。

#### 暫定行程

| 日期           | 行程                                                 | 酒店                        | 膳食                                                |
|--------------|----------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| 第一天<br>4月9日  | 香港國際機場集合 → 成都天府機場 → 錦里古街                           | 4星級酒店<br>成都百港國際大酒店<br>或同級 | 午餐<br>(航班上簡餐)<br>晚餐<br>(宮保雞丁)                     |
| 第二天<br>4月10日 | 都江堰 / 臥龍熊貓志願者 → 夜遊錦江 (含船)                          |                           | 早餐<br>(酒店內)<br>午餐<br>(基地盒飯)<br>晚餐<br>(鴛鴦火鍋)       |
| 第三天<br>4月11日 | 成都市龍泉驛區青苗國際雙語學校交流 (學校安排) → 杜甫草堂 → 寬窄巷子 → 欣賞川劇 (變臉) |                           | 早餐<br>(酒店內)<br>午餐<br>(回鍋肉風味)<br>晚餐<br>(當地餐廳)      |
| 第四天<br>4月12日 | 川菜博物館 (體驗製作川菜+研學證書) → 都江堰水利工程 (含電瓶車)               |                           | 早餐<br>(酒店內)<br>午餐<br>(川菜博物館內小吃)<br>晚餐<br>(夫妻肺片風味) |
| 第五天<br>4月13日 | 武侯祠 → 成都天府機場 → 香港國際機場解散                            |                           | 早餐<br>(酒店內)<br>午餐<br>(航班上簡餐)                      |

#### 十四、附件(共3份)：

1. 衛生防護中心發出的健康外遊小錦囊
2. 香港民航處發出的外置充電器要求
3. 紅十字會提供外遊遇地震應急方法

敬覆者：頃閱四月一日來函，本人

\* ☐ 同意

敝子弟參加「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」，並會閱讀附件資料(衛生防護中心發出的健康外遊小錦囊、香港民航處發出的外置充電器要求及紅十字會提供外遊遇地震應急方法)。本人確保其健康狀況適合參加考察團及會囑咐其遵守紀律和注意安全。

☐ 不同意

此覆

路德會呂明才中學馬玉娟校長

家長簽署：\_\_\_\_\_ 謹覆

家長姓名：\_\_\_\_\_ (正楷)

2025 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_ ( )

家長聯絡電話：\_\_\_\_\_

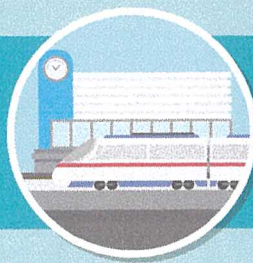
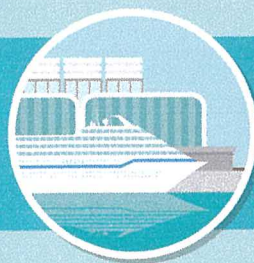
緊急聯絡人：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人電話：\_\_\_\_\_

此回條請於 2025 年 4 月 3 日(四)前交回 115 室梁佩珊老師。

\*請選擇適當空格加✓號

# 健康外遊小錦囊



## 旅遊小幫手

- ▶ 外遊前先瀏覽香港旅遊健康服務網 ([https://www.travelhealth.gov.hk/tc\\_chi/index.html](https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/index.html))，以取得最新的疫症情報和保健資訊，以及防疫注射等健康建議
- ▶ 隨身帶備紙巾、70%-80%酒精搓手液及口罩
- ▶ 如到受登革熱影響地區，應帶備含避蚊胺 (DEET)<sup>1</sup> 成分的昆蟲驅避劑
- ▶ 如有醫療上的問題，在出發前先諮詢家庭醫生



## 注意食物衛生

- ▶ 光顧可靠及有牌照的食肆
- ▶ 確保食物已徹底煮熟才進食
- ▶ 避免進食生或半熟的海產類食物
- ▶ 飲用煮沸的水
- ▶ 緊記進食前和如廁後一定要洗手



## 預防病毒性腸胃炎

- ▶ 經常保持雙手清潔<sup>2</sup>
- ▶ 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手
- ▶ 盡量遠離受嘔吐物污染或人多擠逼的地方

## 如何避免蚊子傳播的疾病

- ▶ 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- ▶ 住宿於有空調或裝有防蚊網的地方
- ▶ 於外露的皮膚及衣服上搽上含有避蚊胺(DEET)<sup>1</sup> 成分的昆蟲驅避劑



## 避免接觸動物或禽鳥

- ▶ 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場
- ▶ 經常保持雙手清潔
- ▶ 只吃徹底煮熟的蛋和禽鳥
- ▶ 如在外地被動物咬傷，應立即求醫，接受適當疫苗注射



## 外遊返港後：

- ▶ 如感到不適如發燒、出疹或呼吸道病徵，應佩戴外科口罩及盡快求醫
- ▶ 求診時，告知醫生近期的旅遊紀錄，包括過境之處



## 平常建立良好身體抵抗力

- ▶ 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒

<sup>1</sup> 市場上除了含避蚊胺成分，亦有其他含不同活性成分的昆蟲驅避劑，包括IR3535、埃卡瑞丁(Icaridin) [ 也被稱為Picaridin(派卡瑞丁) ] 等。使用昆蟲驅避劑時必須遵照有關產品標籤上的說明和注意事項

<sup>2</sup> 酒精未能有效殺死諾如病毒，酒精搓手液並不能代替使用梘液和清水洗手

## (2) 電池 - 備用電池

額定瓦特小時值 (Wh) = 以毫安培小時表示的額定容量 (mAh) / 1000 x 標稱電壓 (V)

**重要須知：**由二零二五年四月七日起，在本地航空公司的航班上，乘客不得使用鋰電池外置充電器（又稱「充電寶」或 power banks）為其他便攜式電子裝置充電，和／或為外置充電器充電；以及不得把外置充電器放置於行李架上。

| 用品或物品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 手提行李 | 寄艙行李 | 須獲航空公司允許 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| <p><b>2.1) 便攜式電子裝置的備用鋰金屬或鋰離子電池芯或電池</b></p> <p>其主要用途是為另一裝置供電的物品，例如外置充電器（又稱「充電寶」或 power banks）會被視作備用電池處理</p> <p>- 每一個電池的限制：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鋰金屬電池的鋰含量不超過 2 克; 或</li> <li>• 鋰離子電池的額定瓦特小時值不得超過 100 Wh</li> </ul> <p>- 電池必須獨立保護以防短路（放入原裝零售包裝或用其他方式將電極絕緣，例如在電極上貼膠紙，或將電池單獨放入膠袋或保護盒中）</p> <p>註：</p> <p>- 個別航空公司可能對乘客攜帶此類備用鋰電池的數量有額外限制，請在出發前向你選乘的航空公司查詢</p> | ✓    | ✗    | ✗<br>註   |
| <p><b>2.2) 便攜式電子裝置的額定瓦特小時值超過 100 Wh 但不超過 160 Wh 的備用鋰離子電池</b></p> <p>- 每人最多只可攜帶兩個此類備用電池，每個必須獨立保護</p> <p>- 電池必須獨立保護以防短路（放入原裝零售包裝或用其他方式將電極絕緣，例如在電極上貼膠紙，或將電池單獨放入膠袋或保護盒中）</p>                                                                                                                                                                                                        | ✓    | ✗    | ✓        |
| <p><b>額定瓦特小時值超過 160 Wh 的備用鋰離子電池一律禁止攜帶</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✗    | ✗    | 不適用      |

| 用品或物品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 手提行李 | 寄艙行李 | 須獲航空公司允許 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| <p>2.3) 備用防漏型濕電池、鎳氫電池及乾電池</p> <p>- 如電池屬防漏型濕電池：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 每一個電池的電壓不得超過 12 伏特，和額定瓦特小時值不得超過 100 Wh</li> <li>• 每一個電池必須對外露的電極進行有效絕緣，以防短路</li> <li>• 電池內不得含有未被吸收或游離液體</li> <li>• 每位乘客最多可以攜帶兩個備用電池</li> </ul> <p>- 如電池屬鎳氫電池或乾電池：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 必須以適當措施保護電池以防短路</li> </ul> | ✓    | ✓    | ✗        |

## 遇地震保命 5 招

MEMORIZE THE FIVE TIPS FOR SURVIVAL IN EARTHQUAKE



1

身處室內嘅人應躲到堅固嘅傢具下面，並要遠離玻璃或容易墜下嘅物件

If the earthquake catches you indoors, stay indoors. Take cover under a sturdy piece of furniture. Stay away from glass or loose hanging objects.



2

身處戶外的話，應遠離建築物、斜坡同架空電線等地方

If you are outside, move away from buildings, steep slopes and utility wires

3

千祈唔好從高處跳下  
Never jump off the building



5

盡量遠離海岸，如遇上地震或海嘯，須向高地逃走  
Stay away from coastal areas and move to the highland in case an earthquake or tsunami occurred.

4



當被埋嘅瓦礫下不能掙脫時，切忌大聲呼叫，應使用敲擊聲或吹口哨求救

When you are trapped under rubbles, do not shout. You should seek help by making noises such as knocking or whistling

## 地震後 3 個行動

THREE ACTIONS AFTER AN EARTHQUAKE



1

留意餘震、山泥傾瀉、海嘯

Beware of aftershocks, landslide or tsunami

2

留意電台、電視，有關最新消息嘅公佈

Listen to radio or television announcements about the updates



3

檢查損毀同容易墜下嘅物件，遠離已損毀嘅建築物  
Check for damaged or loose hanging objects, and stay out of damaged buildings

